

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ



Дети-дошкольники на карантине, лишенные ежедневных прогулок и часто с нарушенным режимом дня, особенно нуждаются в правильном питании.

В домашних условиях важно сохранить ребенку режим питания и режим дня, к которым он был приучен в детском саду, считает диетолог Клиники управления здоровьем Сеченовского университета Наталья Пугачева. Важно поддерживать трехразовое горячее питание и возможность перекусить фруктами.

«Убедите ребенка, что есть он должен только за столом, а не перед телевизором, играя или в постели. Ведь ему уже понятно, что спать полагается только в кроватке! Нельзя разрешать ребенку бесконтрольно есть сладости, печенье, чипсы, сухие завтраки. Это легко приведет к перееданию и снизит и без того невысокий из-за отсутствия прогулок аппетит перед основными приемами пищи», — рассказала она.

Чтобы не стоять весь день у плиты, готовя каждому индивидуально, еду для всей семьи придется готовить с учетом потребностей ребенка — не слишком соленую, острую и жаренную. Поэтому досаливать или перчить блюда по своему вкусу стоит уже у себя в тарелке, считает Наталья Пугачева.



Питание детей, так же, как и пожилых людей, предполагает максимально питательный, легкоусвояемый, не раздражающий набор продуктов. Следует предпочитать те способы обработки продуктов, которые максимально сохраняют их полезные свойства.

«Каждый день в рацион нужно включать овощи, свежие и замороженные, зелень, фрукты, ягоды, также и свежие, и замороженные. Ваши помощники по обогащению рациона ребенка — свежие лук, чеснок, зелень, квашенная капуста, орехи и семечки, яйца, творог», — сообщила она.

Во время карантина у родителей появляется возможность готовить самим мясо, птицу или рыбу, сократив или исключив замороженные полуфабрикаты (наггетсы и пельмени), а также колбасу и сосиски.

